



## FICHA TÉCNICA:

### SALIDA ALTA MONTAÑA: PEDRAFORCA (CATALUNYA) (1-2 JUNIO 2024)

#### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Promoción y práctica del alpinismo en un ambiente de seguridad
- Orientación, progresión y seguridad en terrenos de Alta Montaña Estival
- Divulgación de nuevos lugares para su práctica

#### DIRIGIDO A:

- Socios interesados en los objetivos de la salida, mayores de edad, federados para Alta Montaña en la modalidad adecuada y que no tengan impedimentos físicos o psíquicos para su desarrollo.
- Buena forma física, experiencia en actividades de alta montaña: (escalada III grado y rapel).

#### CONTENIDOS BÁSICOS DE LA ACTIVIDAD:

Ruta circular por el Paraje Natural "Massís del Pedraforca", ascendiendo al Pollegó Superior (2506 m) una de las montañas mas emblemáticas y estéticas de Catalunya.

Día 1: Viaje de Zaragoza a Gósol (Barcelona). Tras dejar los vehículos en el aparcamiento del pueblo se asciende en dirección norte hasta el Collell (1843 m). En suave bajada se sigue en dirección este hasta el Refugio Lluís Estasen (1621 m). Allí nos alojaremos en régimen de media pensión (cena y desayuno), descansando para la jornada siguiente.

Distancia: 9 km / Desnivel: +450 / -250 / Dificultad: Fácil

Día 2: Del Ref. Lluís Estasen se sube por el Torrent de Gerdera hasta el Coll de Verdett (2255 m). De allí se toma una arista con trepadas (II) hasta el Pollegó Superior (2506 m). Siguiendo la cresta y tras una nueva escalada (III), se asciende el Calderer (2500 m). Luego se desciende hasta el Collado de la Enforcadura y de ahí a la zona de la Serra. Continuando el recorrido que rodea el macizo se llega al Coll de Jou (1540m) y de ahí de nuevo a las inmediaciones de Gósol. Tras llegar a los coches, viaje de vuelta a Zaragoza

Distancia: 15 km / Desnivel: +1000 / -1200 / Dificultad UIAA: PD+

(Condiciones desfavorables pueden hacer cambiar el itinerario o incluso suspender la actividad)

**MATERIAL PERSONAL NECESARIO:** Mochila de alpinismo + Frontal y pilas de repuesto + Gafas de sol y protección solar + Comida de ataque para dos días + Agua + Ropa personal de alta montaña + Arnés + Asegurador/descensor + Cordino para Machard + 2 Mosquetones HMS + Casco + Botas de Alta Montaña + Manta térmica de emergencia

**MATERIAL ACONSEJADO:** Botiquín personal + Mapa, GPS, brújula y altímetro + Bastones + Teléfono móvil y silbato + Ganas de aprender y pasarlo bien

PRESENTACIÓN, INFORMACIÓN AL GRUPO, PREGUNTAS Y RESPUESTAS A PARTIR DEL MARTES 28 DE MAYO A TRAVÉS DE GRUPO MENSAJERÍA MÓVIL (WASAP)

#### Información:

Club Montaña Pirineos: 976 29 87 87

Alberto Lasala (Monitor Alta Montaña): 650 63 31 85



## INSCRIPCIÓN SALIDA ALTA MONTAÑA: PICO DE PEDRAFORCA (1-2 DE JUNIO DE 2024)

Nombre y apellidos:

Si no estás federado con nosotros, en qué club lo estás:

Modalidad de licencia Federativa:

Fecha de expedición:

Enfermedades o alergias que padece:

Medicación, tratamientos o régimen alimentario especial:

Contacto en caso de EMERGENCIA, teléfono, nombre y apellidos:

### **DATOS TÉCNICO-PRÁCTICOS:**

Actividades de montañismo estival que has realizado y fecha

Práctica en progresión por terrenos de alta montaña: nada poco suficiente dominio

Práctica en progresión por crestas: nada poco suficiente dominio

Práctica de vivac en alta montaña: nada poco suficiente dominio

Cursos que hayas realizado relacionados con la montaña

Motivos y objetivos que tienes para realizar esta actividad

### **EL SOLICITANTE DE LA INSCRIPCIÓN DECLARA:**

- Que está informado y por tanto conoce y asume los riesgos que conlleva la actividad en la que se inscribe
- Que se compromete a cumplir en todo momento las indicaciones e instrucciones de las personas responsables de esa actividad, se abstendrá de tomar iniciativas sin el conocimiento de éstos.
- Que no padece enfermedad ni alteración física o psíquica que le incapacite o dificulte en cualquier grado para la realización de las actividades a desarrollar. Así como de no presentarse bajo los efectos del alcohol, drogas u otras sustancias que puedan alterar su correcto comportamiento.
- Que dispone del correspondiente seguro de accidentes y responsabilidad civil con la cobertura adecuada para la actividad a realizar, lugar y fechas.
- Que conoce que esta actividad tiene por objeto la promoción deportiva, sin interés lucrativo y que estará dirigida por monitores benévolos no profesionales.
- Que aporta el material necesario para el desarrollo de la actividad y reúne las condiciones físicas y técnicas requeridas
- Que se compromete a respetar el medio ambiente y a transmitir actitudes responsables entre sus compañeros de actividad.
- Que acepto la publicación de material fotográfico y audiovisual obtenido durante el desarrollo de la actividad
- Que acepto la inclusión en un grupo de mensajería móvil al sólo efecto de recibir información sobre esta actividad     SÍ         NO

### **Fecha y firma**

De conformidad con la normativa de Protección de Datos Personales le informamos que Ud. nos autoriza a comunicar los datos que nos facilita para ser incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde al Club de Montaña Pirineos con la finalidad de Inscribirse en la actividad cuyo impreso cumplimenta y de recibir información general sobre los servicios, promociones y actividades relacionadas con el Club. Le informamos también que podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación y supresión mediante una comunicación dirigida a Club de Montaña Pirineos, c/ San Lorenzo, nº 9, 3º 50001-Zaragoza.



**CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA**  
**INFORMACIÓN PREVIA SOBRE RIESGOS**

**ACTIVIDAD: SALIDA ALTA MONTAÑA:**

**PICO DE PEDRAFORCA (1-2 DE JUNIO DE 2024)**

**RESPONSABLE: ALBERTO LASALA FERNÁNDEZ, MONITOR ALTA MONTAÑA FAM-EAM**

Esta actividad estará dirigida por monitores benévolos no profesionales

**OBJETIVOS:** Promoción y práctica del alpinismo en un ambiente de seguridad, nuevos lugares para su práctica, orientación, progresión y seguridad en terrenos de alta montaña

**LUGAR:** Pico de Pollegó Superior (Macizo de Pedraforca)

**DURACIÓN:** Sábado 1 de Junio y Domingo 2 de Junio de 2024

**NIVEL DE DIFICULTAD:** PD+ **DESNIVEL:** Día 1: 450mts / Día 2: 1000mts.

PELIGROS	RIESGOS	TRATAMIENTO	ADICIONAL
Caídas a mismo nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente	- bastones de marcha
Caídas a distinto nivel	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Precipitación por pendiente	traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - calzado adecuado - atención permanente - recursos técnicos	- bastones de marcha - piolet y crampones - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - CASCO
Desprendimientos	traumatismos	- itinerario correcto - análisis continuo - atención permanente - distancia correcta	- CASCO - retirada
Condiciones meteorológicas	hipotermia congelaciones quemaduras golpe de calor deshidratación electrocución extravío	- previsión meteorológica - análisis continuo - itinerario correcto - equipación adecuada - nutrición adecuada - hidratación - protección solar	- grupo compacto - búsqueda refugio - contacto permanente - GPS - retirada
Aludes de nieve	traumatismos hipotermia asfixia	- previsión riesgo de aludes - análisis continuo - itinerario correcto - distancia correcta	- CASCO - ARVA, pala y sonda - retirada
Oscuridad	extravío traumatismos	- ritmo adecuado - itinerario correcto - iluminación portátil	- grupo compacto - contacto permanente - búsqueda refugio - GPS
Estado de la ruta	extravío agotamiento	- itinerario correcto - ritmo adecuado - calzado adecuado	- grupo compacto - contacto permanente - raquetas de nieve - piolet y crampones - retirada
Otros seres vivos	mordeduras traumatismos toxicidad infección	- distancia adecuada - itinerario correcto	
Distancia y desnivel	agotamiento	- preparación física previa - ritmo adecuado - itinerario correcto - nutrición adecuada - hidratación	- análisis continuo - contacto permanente - retirada
Dificultad y exposición	agotamiento estrés mental	- preparación física previa - recursos técnicos	- análisis continuo - contacto permanente - recursos técnicos - aseguramiento/rápel - retirada

**NIVEL TÉCNICO REQUERIDO:** Tránsito por terrenos de alta montaña estival, tramo de cresta (PD+), escalada (III grado), rapel

**NIVEL FÍSICO REQUERIDO:** Buena condición física

**EQUIPO MÍNIMO NECESARIO:** Según ficha técnica adjunta



CLUB DE MONTAÑA PIRINEOS, SECCIÓN ALTA MONTAÑA

## **PLAN DE EMERGENCIAS**

**ACTIVIDAD: SALIDA ALTA MONTAÑA:**

**PICO DE PEDRAFORCA (1-2 DE JUNIO DE 2024)**

**DIRECTOR:** ALBERTO LASALA FERNÁNDEZ, Monitor Base Alta Montaña FAM-EAM

**LUGAR:** Pico Pollegó Superior (Macizo de Pedraforca)

**FECHAS:** 1 y 2 de Junio de 2024 en Saldes (Barcelona)

**MEDIOS DE ENLACE:** Cada monitor portará emisora de radio y su teléfono móvil particular

**MEDIOS DE ACTUACIÓN:** Cada monitor portará un botiquín para primeros auxilios, listado de participantes y silbato.

**RUTAS DE EVACUACIÓN:** Refugio Lluís Estasen, Gósol, Saldes

**NORMAS OPERATIVAS:** El director se responsabiliza de aplicar las Normas Operativas, en su ausencia o indisponibilidad lo hará el monitor más experimentado:

### **NORMA OPERATIVA DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA DE TIPO MEDICO:**

#### **1º Proteger al grupo:**

Objetivo: evitar más daños, y que empeoren los ya producidos.

Da órdenes de cómo realizarse y asigna la coordinación a un monitor.

#### **2º Aviso a Cuerpos de Rescate:**

En el caso de que la situación lo requiera se asignará esta función a un monitor responsable de comunicación, que porte un teléfono o emisora con baterías suficientes. Avisará preferentemente al puesto GREIM (Guardia Civil de Montaña) más cercano, o al 061/112. Deberá estar informado de la situación para contestar a todas las preguntas que se le formulen. Si es necesario se desplazará al punto con certeza de cobertura más cercano y accesible.

#### **3º Socorrer al accidentado:**

El director asigna esta función al monitor o participante más capacitado.

-movilizar o inmovilizar, según necesidad

-abrigo y confortar

-atender las lesiones según la capacidad del socorrista

#### **4º Dar aviso a compañía de seguros:**

No es urgente. Puede demorarse hasta el día siguiente, cumplimentando los trámites que el seguro solicite.

Pedirán el DNI del accidentado

#### **5º Comunicar al Club la incidencia**

Aviso al Coordinador de Emergencias del Club

### **- NORMA OPERATIVA DE ACTUACIÓN EN CASO DE EXTRAVÍO O DESAPARICIÓN:**

**1º la actividad se detendrá** hasta la resolución del caso, el grupo permanecerá reunido y controlado en todo momento por un monitor

#### **2º búsqueda inmediata:**

- determinar el punto donde ha sido visto por última vez

- dos monitores realizarán una búsqueda cubriendo un área circular con centro en dicho punto y se recorrerán los accesos al mismo

- se efectuarán toques largos de silbato deteniéndose cada minuto a escuchar

#### **3º Aviso a Cuerpos de Rescate:**

En el caso de que la situación lo requiera se asignará esta función a un monitor responsable de comunicación, que porte un teléfono o emisora con baterías suficientes. Avisará preferentemente al puesto GREIM (Guardia Civil de Montaña) más cercano, o al 112. Deberá estar informado de la situación para contestar a todas las preguntas que se le formulen. Si es necesario se desplazará al punto con certeza de cobertura más cercano y accesible.

### **- NORMA OPERATIVA DE ACTUACION EN CASO DE RENUNCIA**

Un monitor acompañará al afectado hasta donde esté aparcado su vehículo o cualquier otro lugar con medios de transporte.

### **RED DE ALERTA Y RESCATE:**

E.R.E.I.M. de Puigcerdá 972-880146 / Refugio Lluís Estasen 608 315 312

Centro coordinador de emergencias 112

Radiofrecuencias: Club Pirineos 147, 665 Protección civil 146,175

Compañía aseguradora: ALLIANZ 900 404 444

Coordinador de Emergencias Club de Montaña Pirineos: Manuel López Sarrión: 665 121 096



## **SALIDA ALTA MONTAÑA: PEDRAFORCA (CATALUNYA) (1-2 JUNIO 2024)** **INSTRUCCIONES PARA SECRETARÍA**

- Responsable de la salida: Alberto Lasala: (650 63 31 85)
- Fechas de la salida: 1 y 2 de Junio de 2024
- Imprescindible federados con cobertura alpinismo
- Precios: Socio no federado: 80€, Socio federado: 75€
- Incluye: alojamiento en media pensión (pernocta, cena y desayuno) en el Refugio Lluís Estasen, acompañamiento Monitores EAM-FAM, y material común
- Desplazamiento por cuenta de los inscritos
- Dirigido a montañeros con experiencia previa estival y buena forma física (ver ficha técnica)
- Material según ficha técnica
- 10 plazas máximo

**Monitores:** Alberto Lasala, Víctor Maestro

## **SALIDA ALTA MONTAÑA: PEDRAFORCA (CATALUNYA) (1-2 JUNIO 2024)** **DATOS ORGANIZACIÓN**

- Biache: Zaragoza- Saldes: 340km / 3:30 min / 120€
- Refugio Lluís Estasen: 608 31 53 12 (Jordi Gallardo)
- Opcion: Cresta de Peguera